

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №1

«Согласовано»  
Руководитель МС:  
Н.Г. Семёнова /Семёнова Н.Г./  
Пр. № 1 от 28.08 2023 г.



«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ №1  
А.С. Сергалиева /Сергалиева А.С./  
Пр. № 23 от 28.08 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

Срок реализации 1 год

(программа рассчитана на обучающихся начальной школы)

Разработана  
Трубиленко М.А

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Пр. № 1 от 28.08 2023 г

с. Александров-Гай  
2023-2024 уч.год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана на основе типовой программы для внешкольных учреждений и образовательных школ И.А. Водяниковой, под редакцией С.М. Зверева, и примерной программы по баскетболу для детско-юношеских школ, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом. Данная программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы. Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности рассчитана на 1 года, 204 часов, количество занятий в неделю – 3, длительностью 2 учебных часа, количество занимающихся 15 человек.

В программе прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитии координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в секции могут обучающиеся начальной школы, имеющие способности, базовые знания и желание совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. В процессе освоения данной программы формируется целостная личность обучающихся в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы обусловлена тем, что у обучающихся появляется потребность в личном физическом совершенствовании через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Цель программы – приобщение обучающихся к здоровому образу жизни по средством игры в баскетбол, углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Изучение программы направлено на достижение следующих задач:

Обучающие:

- обучить правилам поведения на спортивных площадках во время тренировок и соревнований;

- обучить правилам и приемам игры в баскетбол;

- обучить технике индивидуальных и командных действий;

- обучить тактике индивидуальных и командных действий;

- обучить правилам судейства;

- обучить правильному психологическому настрою к соревнованиям.

Развивающие:

- развивать соревновательные качества;

- развивать чувства взаимопомощи, товарищества, партнерства;

- развивать чувства уважения к соперникам, тактичности.

- развивать боковое зрение для точной передачи мяча и защиты.

Воспитательные:

- приобщение детей к занятию физической культурой и спортом;

- воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу;

- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Формирование опыта:

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Форма организации занятий: спортивная секция.

Методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия.

Основной вид деятельности: спортивно-оздоровительный

Формы контроля: соревнования, участие в школьных, межшкольных, районных соревнованиях, прохождение КПИ.

## Результаты освоения программы

### Личностные результаты освоения программы:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

### Метапредметные результаты освоения программы:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

### Требования к знаниям и умениям обучающихся:

- иметь элементарные знания по анатомии человека;
- знать гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- уметь подсчитывать пульс, регулировать и контролировать физические нагрузки во время занятий физическими упражнениями;
- соблюдать технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке во время игры в баскетбол;
- знать правила игры в баскетбол;
- выполнять приемы тактических действий защиты и нападения, владения мячом, применять индивидуальные, групповые и командные действия в игре в баскетбол.

## Содержание программы

Развитие интереса к спортивной жизни в России и других странах мира.  
Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.  
Воспитание чувства ответственности за команду.  
Воспитание чувства ответственности за команду.  
Соблюдение правил поведения на игровой площадке с целью исключения травм.  
Воспитание добросовестного отношения к товарищам по команде.  
Воспитание волевых, нравственных качеств, уважительного отношения к сопернику по игре.  
ОФП.  
Подвижные игры.  
Развитие координационных способностей.  
Развитие координационных и двигательных способностей.  
Проверка физической подготовленности обучающихся  
Умение настраиваться на игру.  
Разбор игровых ситуаций, исправление типичных ошибок.  
Развитие ловкости.  
Развитие выносливости.  
Развитие точности броска мяча.  
Применение методики выполнения специальных упражнений для развития физических качеств.  
Методика проведения спортивной тренировки баскетболистов.  
Проверка физической подготовленности обучающихся.  
Стойка и передвижения игрока.  
Остановка прыжком.  
Вырывание и выбивание мяча.  
Повороты с мячом.  
Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  
Передачи мяча одной рукой от плеча вместе с пассивным сопротивлением защитника.  
Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.  
Бросок мяча в движении двумя руками от головы.  
Сочетание изученных приемов игры в баскетбол.  
Ловля мяча в движении.  
Совершенствование перемещений и остановок игрока.  
Ведение мяча с сопротивлением.  
Передача мяча в движении различными способами со сменой места.  
Ловля и передача мяча в треугольниках.  
Совершенствование перемещений и остановок игрока.  
Бросок мяча в движении двумя руками от себя со сменой места.  
Бросок мяча одной рукой от плеча.  
Бросок мяча одной рукой сверху.  
Совершенствование перемещений и остановок игрока.  
Совершенствование перемещений и остановок с целью анализа ситуации на игровой площадке и выбора свободного места для проведения наступательных и защитных действий.  
Совершенствование приемов ловли, передачи, ведения, бросков мяча в соответствии с игровой ситуацией.  
Совершенствование способов передачи мяча в зависимости от расстояния.  
Передача мяча в движении различными способами со сменой места и с сопротивлением.  
Совершенствование техники выполнения стойки защитника.  
Совершенствование изученных приемов нападения и защиты.

№	Содержание программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теоретическая подготовка	4	4	
2	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СПФ)	13		13
3	Технико-тактическая подготовка	175		175
5	Контрольно-пропускные испытания (КПИ)	4		4
6	Учебные игры	8		8
	Итого	204	4	200

## Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов – М.: Просвещение, 93 с.
2. Германов, Г. Н. Баскетбол в основе построения вариативной части учебной программы по физической культуре / Г. Н. Германов, Е. В. Готовцев, И. В. Машошина // Культура физическая и здоровье. – №4(18). – С.24-31.
3. Готовцев, Е. В. Содержание и направленность тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в баскетбол на этапе спортивного совершенствования. – М.: РАГС, – 93с.
4. Готовцев, Е. В. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в баскетбол : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж.: – 116 с.
5. Готовцев, Е. В. Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в баскетбол: метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н.Германов.-Воронеж:– 131 с.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов / авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, – 126 с.
7. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня высшего физкультурного образования. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань,. – 384 с.
8. Примерные программы по учебным предметам. Основная школа. Серия «Стандарты второго поколения». Часть 2. – М.: Просвещение.
9. Физическая культура: учебник для образовательных учреждений /под ред. М.Я. Виленского – М.: Просвещение, – 239с.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятий	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в баскетбол	2	Групповая, теоретическая	Правила поведения на занятиях, правила игры в баскетбол Выполнять требования техники безопасности, указания тренера
2-3	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте Выполнять изучаемые упражнения
4-5	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте Выполнять изучаемые упражнения
6-7	Техника передачи одной рукой от плеча	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении Выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
8-9	Передача двумя руками над головой	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику передач двумя руками над головой Выполнять передачи одной и двумя руками повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
10-11	Техника передач двумя руками в движении	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику передач двумя руками в движении; правила игры Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
12-13	Техника броска после ведения мяча	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику броска после ведения Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
13-14	Техника поворота в движении	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику поворотам в движении выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
15-16	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику ловли мяча, отскочившего от щита Выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке

17	Единая спортивная квалификация. ОФП	2	Групповая, теоретическая	Выполнять (в сотрудничестве с учителем) упражнения для развития координационных способностей ОФП. Игра «Обгони мяч». Развитие координационных способностей.
18-20	Учебная игра	4	Групповая, игровая	Уметь применять изученные приемы в игре Умение настраиваться на игру. Разбор игровых ситуаций, исправление типичных ошибок
21-22	Техника броска в движении после ловли мяча	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику броска в движении после ловли мяча Выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения
23-24	Техника броска в прыжке с места	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику броскам в прыжке с места Выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
25-26	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке Выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
27-28	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча Выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180 °, ведение с обводкой линий штрафного броска ; применять изучаемые приемы в учебной игре
29-30	Техническая подготовка	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
31-32	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча Выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
33-34	Техника ведения и передач в движении	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику ведения и передач в движении Выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броски, ; применять изучаемые приемы в учебной игре
35	Индивидуальные действия при нападении с мячом	2	Групповая,	Уметь оценивать ситуацию на игровой площадке, находить правильные решения для



			тренировочная	нападения Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча вместе с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы
36-37	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу Выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
38-39	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом Выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
40-41	Техника отвлекающих действий на бросок	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику отвлекающих действий на бросок Выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
42-43	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание Выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
44-45	Командные действия в нападении	4	Групповая, тренировочная	Уметь владеть мячом, выполнять передачу и прием мяча. Воспитание чувства ответственности за команду
46-47	Техника выбивания мяча после ведения	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику выбивания мяча после ведения Выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
48-49	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику атаки двух нападающих против одного защитника Выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра
50	Выбивание мяча при ведении	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении; атака трех нападающих против двух защитников; броски

				в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
51-52	Передача одной рукой с поворотом	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
53-54	Учебно-тренировочная игра	4	Групповая, игровая.	Уметь применять изученные приемы в игре Умение настраиваться на игру. Разбор игровых ситуаций, исправление типичных ошибок
55	Прием нормативов по теоретической подготовке	2	Групповая, контрольная.	Теоретические вопросы с использованием ИКТ
56-57	СФП	4	Групповая, развивающая.	Уметь выполнять специальные физические упражнения на скорость, реакцию, боковое зрение, прыгучесть, точность и др. Сочетание изученных приемов игры в баскетбол. Развитие точности броска мяча.
58-59	Передача в движении в парах	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе
60-61	Передача в тройках в движении	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.
62	Личная и общественная гигиена. ОФП	2	Групповая, теоретическая	Выполнять (в сотрудничестве с учителем) упражнения для развития координационных способностей ОФП. Учебная игра. Развитие координационных способностей
63-64	Передача в тройках в движении	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.
65-66	Передача в движении	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра
67-68	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
69-70	Техника передач мяча	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная

				игра
71	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.
72	Учебно-тренировочная игра	2	Групповая, игровая.	Уметь применять изученные приемы в игре Умение настраиваться на игру. Разбор игровых ситуаций, исправление типичных ошибок
73	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
74	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
75	Через центрального, заслоны.	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
76	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
77	ОФП	2	Групповая, развивающая	Уметь выполнять упражнения общей физической подготовки ОФП. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.
78	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
79	Техника и тактики в игре, бросков	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Учебная игра. Броски
80	СФП	2	Групповая, развивающая	Уметь выполнять специальные физические упражнения на скорость, реакцию, боковое зрение, прыгучесть, точность и др. Сочетание изученных приемов игры в баскетбол. Развитие ловкости
81	Быстрый прорыв, заслон	2	Групповая	Уметь выполнять технику изучаемых приемов

	центровым игроком, техника игры		ая, тренировочная	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
82	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
83	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
84	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра
85	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
86	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра
87	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20 ; Учебная игра
88	ОФП	2	Групповая, развивающая	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Учебная игра. ОФП.
89	Техника ведения на максимальной скорости	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
90	СФП	2	Групповая, развивающая	Уметь выполнять выполнить на результат Бег челночным способом, бег на 22 м.с максимальной скоростью; Учебная игра.
91-92	Техника добивания мяча в корзину	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Добивание мяча в корзину; переключения-подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра

93-94	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	4	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. У. игра
95	Техника бросков и передач в движении	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки;
96	Ведение мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; учебная игра
97	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра
98	Бросок в движении	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра
99	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	2	Групповая, контрольная	Выполнить на результат. Сдача нормативов. Учебная игра
100	Закрепление пройденного материала по технической подготовке	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику технических приемов Учебная игра
101	Закрепление пройденного материала по тактической подготовке	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику тактических приемов Учебная игра
102	Совершенствование в технических приемах	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технику изучаемых приемов Технические приемы; ловля мяча двумя руками с полу-отскока в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центральных; Учебная игра